ПИТАНИЕ ВОДА ОТДЫХ ВОЗДУХ СОЛНЦЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕРА

# ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+

Ежемесячная газета № 8(44) АВГУСТ 2014

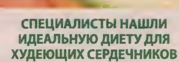


## МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

### НОС ЧЕЛОВЕКА СПОСОБЕН ВЫЯВИТЬ 1 ТРИЛЛИОН АРОМАТОВ

Таково открытие американских учёных из Университета Рокфеллера. Между тем, ранее считалось, что люди могут учуять примерно 10 тысяч разных ароматов. На самом деле, люди пользуются лишь малой частью обонятельного аппарата. В целом же нос обходит глаза и уши с точки зрения выделения разных внешних стимулов. Так, глаза используют два типа светочувствительных рецепторов, которые вместе позволяют нам видеть до 10 миллионов цветов. А ухо слышит почти полмиллиона тонов. В носу же 400 видов обонятельных рецепторов.

По словам учёных, люди различают запахи не хуже животных. Обонятельную систему можно натренировать. Правда, с системой собак всё равно не сравнится. Животные в 2 – 3 раза лучше различают запахи из-за особенностей организации нейронной системы в мозге.



### ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

Число ВИЧ-инфицированных подростков в России постоянно увеличивается, как и число употребляющих синтетические наркотики, отмечает глава Минздрава Вероника Скворцова. С 2011 год заболеваемость выросла на 4,7 %. Инфекцию часто выявляют у подростков, которые получили вирус от матери.

В 2013 году было зафиксировано увеличение показателей наркомании среди подростков на 6,5 % и токсикомании — на 10,4 %. Частично это связано с улучшенной системой выявления наркоманов. Плюс, имеются данные о росте числа синтетических психоактивных веществ более чем в 20 раз за последние несколько лет. Данные вещества плохо контролируются и трудно определяются.

### КОНФЛИКТЫ С БЛИЗКИМИ ПРИВОДЯТ К РАННЕЙ СМЕРТИ

Учёные Университета Копенгагена выяснили, что гармоничные отношения с партнёром, соседями, родственниками и друзьями крайне важны. Как было установлено, переживания и конфликты грозят преждевременной смертью. Данная связь особенно актуальна для мужчин и неработающих людей, как показали наблюдения за 9870 людьми с 2000 по 2011 год.

Примерно каждый десятый заявил, что их партнёр или дети всегда что-то требуют и заставляют волноваться. 6 % часто ссорились с партнёром или детьми, 2 % — с прочими родственниками, 1 % — с друзьями или соседями. В целом, риск смерти был повышен примерно в два раза у людей, часто переживавших или сталкивавшихся с требованиями со стороны партнёров.

Что касается аналогичной ситуации с детьми, то здесь риск смерти повышался на 50 %. Ссоры с соседями повышали риск более чем в три раза. Сами по себе частые конфликты были связаны с высоким риском смерти. Если же человек ко всему прочему ещё и не работал, то риск преждевременной смерти возрастал примерно в 4,5 раза по сравнению с работающим человеком.

### СПЕЦИАЛИСТЫ НАШЛИ ИДЕАЛЬНУЮ ДИЕТУ ДЛЯ ХУДЕЮЩИХ СЕРДЕЧНИКОВ

«Эко-диета Аткинса» принципиально отличается от обычной диеты с низким содержанием углеводов. Это стопроцентно вегетарианская диета, запрещающая приём белков животного происхождения, что позволяет жёстко контролировать холестерин. Согласно предлагаемому режиму питания, 31 % от общего объёма калорий поступает из белка, 26 % — из углеводов и 43 % — из жиров. Причём, основной источник жиров — растительное масло без холестерина.

По словам доктора Дэвида Дженкинса, автора диеты и профессора Университета Торонто, подобный рацион позволяет убить одним выстрелом двух зайцев. В итоге, человек не только снижает вес, но и защищает своё сердце благодаря малой концентрации холестерина.

### МОБИЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ НЕБЕЗОПАСНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Мэри Каталетто, профессор педиатрии в Университете Нью-Йорка, не советует родителям покупать мобильные телефоны для детей. Дело в том, что при производстве телефонов используются металлы вроде никеля и хрома. А они вызывают аллергии. Итогом использования телефона может стать контактный дерматит на лице, шее, руках или внешних сторонах бёдер. Возможны покраснение, отёки, зуд, высыпания. Джейкоб Тиссен из Больницы Гентофте Университета Копенгагена исследовал данные по дерматиту, вызванному телефонами у детей и взрослых. Оказалось, реакция на никель была довольно распространена среди детей (показатели распространённости доходили до 33 %).

Учёные предлагают использовать тесты на аллергены, дабы подтвердить выявленную связь. В принципе, об этой проблеме известно давно. Однако производители телефонов не предпринимают попыток сократить количество металлов в продукции. Единственный выход — использовать защитный чехол, дабы оградить себя от прямого контакта с соединениями.

**По материалам сайта «МедДэйли»**

*Печатается в сокращении.*

*Полная версия на сайте meddaily.ru*

# ТРОМБОЗ ВЕН

**Это заболевание, которое может коснуться каждого человека. Когда он возникает, и какие меры по его профилактике и лечению можно принять?**

Тромбоз вен, или сгустки крови в венах, встречаются в двух формах: тромбофлебит и флеботромбоз. Тромбофлебит указывает на наличие воспаления в стенке вены, в то время как флеботромбоз возникает с маленьким воспалением или вообще без него.

Причины возникновения тромбоза вен: повреждение кровеносных сосудов, застой крови, повышенная свёртываемость крови. Варикозное расширение вен, ожирение, беременность, хирургическое вмешательство, длительное пребывание в постели, долгие путешествия на автомобиле, проблемы с работой сердца — все эти факторы могут вызвать застой в венах. Повышенное образование сгустков может произойти из-за злокачественных опухолей, аномалий в крови, применения оральных контрацептивов (иногда), обезвоживания, а также из-за пищевого рациона, состоящего из жирной пищи с высоким содержанием белка.

Тромбы в основном состоят из красных кровяных телец — эритроцитов. Тромб прилепляется к стенке вены, но у него ещё есть «свободно болтающийся» хвост. Вот он как раз часто отрывается и уносится кровью в лёгкие. Существует небольшой риск возникновения эмболии (закупорки кровеносных сосудов) при остром тромбофлебите, так как сгусток крови обычно сильно прилипает к стенке сосуда; при флеботромбозе же этот риск весьма велик.

Несколько чаще, чем у других людей, тромбоз возникает у женщин, пользующихся оральными контрацептивами. Предположительно это происходит из-за влияния эстрогенов на механизм свёртывания крови при наличии мутаций генов, кодирующих факторы свёртывания.

Больные тромбозом вен могут и не иметь, или иметь слабые симптомы болезни. Они могут жаловаться на зудящую боль в поражённой области во время сна или при проведении физических упражнений. Боль часто усиливается при взбирании на гору или лестницу, особенно если в упражнении задействованы икроножные мышцы. При тромбофлебите поражённая конечность может зудеть, иметь повышенную температуру, чувствительность, вены могут быть раздутыми и нежными, а также могут прощупываться твёрдые ткани. Ранним признаком флебитов является чувство боли ниже раздутой под давлением крови части икры в поражённой зоне.

Часто первым признаком флеботромбоза глубоколежащих вен является лёгочный эмболизм (сгустки крови в лёгких).

### Профилактика и лечение

**1.** Выполняя глубокие дыхательные упражнения, человек создаёт отрицательное давление в грудной клетке, помогая, этим самым, большим венам освободиться от крови. Люди, склонные к данному заболеванию, должны часто делать это упражнение. Энергичное пение приносит похожий защитный эффект.

**2.** Избегайте того, чтобы ноги болтались, когда вы сидите, так как давление в сосудах подколенной области может создать помеху для движения крови.

**3.** Не следует класть ногу на ногу, так как при этом сдавливаются кровеносные сосуды.



*Фото с сайта polismed.com*

**4.** Путём изменения диеты (употребления достаточного количества клетчатки) избегайте напряжений во время стула, так как при этом давление в венах ног увеличивается.

**5.** При поднятии ног выше уровня сердца сила притяжения возвращает кровь к нему. При таком усиленном оттоке и движении крови, можно избежать застоя крови и образования новых тромбов. Венозное давление при этом упражнении также уменьшается, что приносит облегчение при болях и отёках. Лучше всего поднимать ноги на высоту 15 – 20 см с помощью колоды, так как при использовании с этой целью подушек, нередко получается так, что колени находятся выше ступней, что препятствует оттоку крови.

**6.** Не носите подвязок, ремней или другой тесной одежды, так как они препятствуют кровообращению.

**7.** При голодании свёртываемость крови уменьшается, что может быть полезным.

**8.** Регулярные упражнения помогают организму растворять сгустки.

**9.** При употреблении пищи с высоким содержанием белка, увеличивается густота крови.

**10.** Во время длительного сидения, как, например, при путешествии на автомобиле, просмотре телевизора и т. д., увеличивается вероятность застоя крови. Старайтесь каждый час вставать и ходить хотя бы несколько минут.

**11.** Часто больным рекомендуют ставить влажные горячие припарки на несколько часов. Они должны закрывать всю конечность. Самый простой способ: положите тонкий слой холодного крема на конечность. Намочите полотенце в горячей воде, выкрутите его и свободно положите на конечность. Накройте его целлофаном или прорезиненной тканью. Используйте бутылки с горячей водой или водонепроницаемую грелку, установленную на самый низкий уровень, чтобы поддерживать тепло. Накройте всю конечность одеялом. Нежное тепло облегчит спазмы в венах и снимет дискомфорт. Можно ещё добавить 1 столовую ложку соли на литр воды, в которой смачивается полотенце.

**12.** Плавание или просто хождение в воде являются отличными упражнениями для профилактики тромбоза. Вода, более плотная, чем воздух, оказывает равномерное давление на поверхность кожи, помогая возвратить поток крови в нормальное русло.

**13.** Для профилактики тромбоза рекомендуется каждый час в течение двух минут делать упражнение «велосипед». Особенно хорошо объединить это упражнение с 15 резкими, силовыми вдохами-выдохами.

**14.** Чтобы уменьшить плотность крови, сядьте на диету с низким содержанием жира, а также употребляйте достаточное количество жидкости. У больных в возрасте за 40 лет, с показателем гематокрита 45 % или более, вероятность развития тромбоза внутренних вен после операции равна 73 %.

Вышеперечисленные методы лечения и профилактики относятся к поверхностным тромбофлебитам, когда поражены внешние вены. Флеботромбоз глубоких вен — это угроза для жизни, и если есть подозрения на его развитие, нужно немедленно ложиться в больницу и приступать к лечению, которое, несомненно, будет включать в себя применение гепарина, а возможно и хирургическое вмешательство.

**Агата Фреш**

## ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

# КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ

Это скромное растение лечит рак, депрессию, остеопороз и многое другое.

Помимо того, что клевер богат витаминами, в нём учёные обнаружили молибден, который помогает организму избавиться от азотосодержащих отходов и замедлить распространение инфекции. Молибден оказывает влияние и на молочные железы, увеличивая образование молока у кормящих мам.

Если вы простудились и вас мучает кашель, если вам надоело болеть, и вы хотите укрепить свой иммунитет, можете пить настой из клевера лугового. В нём есть эфирные масла, способные сражаться с вирусами, бактериями (даже возбудителями туберкулёза) и грибками.

Клевер богат фитоэстрогенами — веществами, действующими подобно женскому гормону эстрогену. Они уменьшают спазмы матки при менструальных болях, нормализуя уровень гормонов в организме.

Клевер выделяется среди других трав своими противораковыми свойствами, особенно в отношении рака пищевода и молочной железы.

Клевер используется и наружно в виде припарок, компрессов и примочек при абсцессах, ожогах, гнойных ранах, язвах и боли в суставах.

### Применение внутрь

***Настой соцветий:*** 1 ст. ложку соцветий залить стаканом кипятка и настаивать в течение часа. Пить по трети стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

### Применение снаружи

***Примочка:*** кусочек марли, сложенный в несколько слоёв, смачивают в настое цветов и прикладывают к ране, язве, ожогу на 2 – 3 минуты, затем её заменяют свежей примочкой.


*Фото с сайта pro100-cvety.ru*

***Припарки:*** 2 – 3 ст. ложки измельчённых сухих цветов обваривают кипятком, заворачивают в марлю, прикладывают к месту ожога, гноящейся ране и держат до тех пор, пока припарка не остынет. Рану забинтовывают и повторяют процедуру несколько раз в день до улучшения состояния.

***Компресс:*** свежие размятые листья помещают в марлевый мешочек и прикладывают к гноящимся ранам, язвам, ожогам. Свежим соком лечат аллергические поражения глаз.

**Людмила Кармелюк,**
*По материалам журнала «Как жить»*

# ВОСЕМЬ ЛУЧШИХ ДОКТОРОВ. ДОКТОР ВЕРА

**Каждый из нас имеет право решать, чему и кому верить. Сила веры имеет потрясающе огромную силу. Но это одновременно и неиссякаемый источник доходов для недобросовестных торговцев.**

Нам могут навязывать сомнительные лечебные травяные сборы, бесполезные минеральные добавки, специальные диеты, магнитные или электрические целительные приборы, пустые чёрные ящики и т. д. Вся эта торговля имеет в своей основе так называемый «Л-фактор», то есть фактор легковерия. Если человек здоров, то, покупая подобные товары, он не рискует здоровьем, а только лишается денег.

Но если человек серьёзно болен и вместо настоящих лекарств использует подобные псевдомедицинские препараты, это может обернуться для него скорым летальным исходом, растратой последнего драгоценного времени жизни и последних средств на бесполезные «панацеи». Необходимо доверять только настоящим, прошедшим проверку лекарственным препаратам, травам или аппаратам.

Статистически было доказано, что вера в Бога обладает огромной силой и укрепляет здоровье верующего человека. Люди, которые регулярно молятся, читают религиозную литературу, посещают собрания верующих и считают свою веру крепкой и действенной, жалуются на проблемы со здоровьем в два раза реже, нежели люди, не уделяющие времени религии. Люди с твёрдыми религиозными



убеждениями демонстрируют высокий уровень жизнерадостности, чувствуют себя более счастливыми, реже испытывают негативные психологические последствия тяжёлых жизненных испытаний и легче их переносят.

Одно из самых больших преимуществ, которые даёт вера всем расовым группам без исключения, заключается в том, что духовная жизнь существенно улучшает качество обычной жизни.

Несмотря на существование многих вопросов, на которые пока нет ответа, вера в Бога даёт людям преимущества в жизни, ведь религия — это не только посещение церкви и присутствие на службах. Нет ничего более убедительного в действенности веры, чем чувство умиротворённости и удовлетворённости, испытываемое теми, кто вверил свою жизнь в руки любящего их Бога, теми, кто знает о Его любви к ним. Это знание даёт здоровье, счастье, обеспечивает смысл жизни. Вера в Бога помогает людям справиться с чувством одиночества, депрессией и стрессом. Полная вера в Бога и надежда на Него дают нам возможность наслаждаться здоровым образом жизни.

Берегите своё здоровье!

**Надежда Иванова,**
*магистр общественного здоровья*

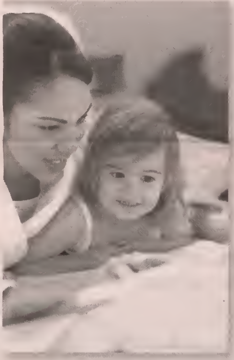
МАМИНА ШКОЛА

# ЗДОРОВЬЕ С МАМОЙ

К моменту рождения каждый ребёнок обладает рядом безусловных рефлексов, которые ему необходимы для выживания. Например, он кричит, если его что-то тревожит, и тем самым привлекает внимание мамы. Он умеет сосать, удовлетворяя свою потребность в пище. Он умеет дышать — этому его никто не учил. И это, действительно очень важно для сохранения жизни. Но и не только. Крик, дыхание, сосательные движения — всё это подготовительный этап речевой деятельности. Недаром логопед во время обследования выясняет у мамы, как реализовывались эти рефлексы в младенчестве. Часто недоношенных детей вскармливают искусственно, а у некоторых вообще не реализуется сосательный рефлекс, т. к. их кормят через зонд. В обоих случаях речедвигательные мышцы не получают должного развития, потому что для сосания маминой груди ребёнку необходимо приложить массу усилий. В этом процессе участвуют более 20 мускулов лица, 12 мышц гортани, 17 мышц языка, которые подготавливают речевой аппарат к речевой деятельности. Сначала появляется лепет (гласные), потом гуление (добавляются согласные — слоги). А если сосания не было, то это становится одной из составляющих причины отставания в речевом развитии, нарушении звукопроизношения, слоговой структуры слов. Как помочь своему малышу?

**Массаж, самомассаж лица, языка**

Не всегда есть возможность делать массаж у логопеда. А если логопед и будет делать массаж, то только во время занятия, что катастрофически мало при данном положении дел. Заинтересованная мама обязательно будет делать некоторые упражнения с ребёнком дома, тем более, что ребёнок больше доверяет



маме и не будет бояться манипуляций на своём лице.

- Поглаживания, похлопывание.
- Нажимание на точку на подбородке для снятия напряжения.
- Поглаживания на языке тыльной стороной чайной ложки.
- Покусывание верхней и нижней губы.
- Пожёвывание языка слева, справа, кончика языка, спинки языка.
- Поскабливание языка верхними зубами.

**Массаж ушных раковин**

Помогает лучше работать и развиваться всем системам организма, усиливает концентрацию внимания, улучшает интеллектуальные способности.

Раз, два, три, четыре, пять.
Будем с вами мы играть.
Есть у ушка бугорок
под названьем «козелок».
Напротив ушка мы помнём
и опять считать начнём.
Раз, два, три, четыре, пять.
Продолжаем мы играть.
Сверху в ушке ямка есть,
нужно ямку растереть.
Раз, два, три, четыре, пять.
Продолжаем мы играть.
Из ушка к верхушке дорожка идёт.
По этой дорожке
наш пальчик пройдёт.
Погладим её мы,
чтоб гладкой была…
И дальше продолжится наша игра.
Снизу в ушке ямка есть.
Нужно ямку растереть.
Раз, два, три, четыре, пять.
Продолжаем мы считать.
Ушкам отдыхать пора,
вот и кончилась игра.

**Резонаторный массаж**

- Постукивание по груди с произнесением звука М.
- Постукивание по крыльям носа с произнесение звука М.
- Постукивание по второму подбородку с произнесением звука М.

**Дыхательные упражнения**

Речевое дыхание — это короткий вдох и длительный выдох.

Дыхательные упражнения повышают общий жизненный тонус, сопротивляемость организма заболеваниям дыхательной системы, предупреждают застойные явления в лёгких, выводят мокроту, укрепляют дыхательную мускулатуру, увеличивают подвижность диафрагмы, стимулируют обмен веществ, благотворно воздействуют на эндокринную, сердечно-сосудистую системы, насыщают организм кислородом.

- Вдохнули и на длительном выдохе пропели любую гласную:
  Паровозики поехали — УУУУУУУУ
  Песенка Оленьки — АААААААА
  Дедушка поругал — ЭЭЭЭЭЭЭЭЭ (покачали головой)
- Игра на дудочке, свистульке, губной гармошке.
- Выдувание водных пузырей через соломинку, опущенную в ёмкость с водой.
- Надувание воздушных шариков.

**Артикуляционные упражнения**

Способствуют укреплению речевых мышц, усиливают кровообращение и тем самым усиливают питание этих мышц и развитие. Развивают переключаемость с одной речевой позиции на другую, умение удержать язык в нужной позиции, что важно при обучении правильному звукопроизношению. Увеличивают амплитуду движения и возможности языковых мышц, что значительно облегчает самому ребёнку процесс обучения.

- Лягушки — слоники (вытягивание губ в трубочку — улыбка).
- Нахмуривание и поднимание бровей (рассердились — удивились.)
- Вращательные движения губами.
- Дотягивание языком до носа, до подбородка: вверх — вниз, тоже до верхних и нижних зубов (покачали язычок на качелях).
- Почистили языком верхние — нижние зубы.
- Намажьте ребёнку верхнюю губу вареньем (сгущёнкой и т. д.), пусть оближет языком.
- Цоканье языком (поскакали на лошадке).
- Поиграйте в дразнилки. Язык «бегает» по верхней губе со звуком бл-бл-бл.

**Массаж стоп**

На подошве стоп находится около 2 тысяч нервных окончаний. При массаже стопы ноги должны быть максимально расслаблены. Проводится он в положении сидя или лёжа на животе.

- Растираем всю стопу (поглаживание, растирание, надавливание) от пятки к пальцам.
- Затем потянуть каждый палец и сжать стопу с боков двумя ладонями сбоку. Потом вновь поглаживать, проводить вращательные движения каждого пальца.
- Можно использовать массажные мячики.

Эти технологии не только способствуют речевому развитию вашего ребёнка, но и укрепляют здоровье.

**Ирина Кулагина,**
*учитель-логопед, г. Ульяновск*

# ТРИ ЩИТА ОТ ОДИНОЧЕСТВА

**Всё чаще мы встречаемся с парадоксом: чувство одиночества в толпе людей. Многие жалуются на состояние ненужности, оставленности и невостребованности. Многим это чувство приносит огорчение до такой степени глубокое, что они пытаются любыми способами от него избавиться, не задумываясь, правильно или не совсем верно поступают, решая этот вопрос.**

Существуют два разных понятия: «быть одному» и «одиночество». В чём разница?

**Быть одному:**

✓ испытываю удовольствие, мне приятно, это потребность;

✓ легко могу выйти из состояния «наедине с собой»;

✓ не тяготит присутствие людей.

**Одиночество:**

✓ нежелательное для меня ощущение;

✓ присутствие эмоции печали, чаще всего о себе;

✓ не покидает в толпе, постоянное присутствие тяготит;

✓ в поведении замечается замкнутость.

Чувство одиночества бывает разным: временным, ситуативным и постоянным. Последнее чувство одиночества не покидает человека даже в том случае, если у него семья, работа и здоровье в полном или относительном порядке.

Причину развития хронического чувства одиночества нам поможет понять схема треугольника. Нарисуем треугольник, а в нём круг. В круг поместим букву «Я». Это наша личность, человек, который создан Богом и защищён Им от чувства одиночества тремя щитами:

➢ первый щит — человек должен любить кого-то;

➢ второй щит — человек должен быть любим кем-то;

➢ третий щит — он должен быть востребован (необходим) где-либо.

Человек, который в личной жизни имеет эти три щита, никогда не испытывает болезненное чувство одиночества и ненужности.

Как только один из щитов падает, приходит особое состояние беспокойства, дискомфорта, а потом и одиночества. Если человек перестал любить или его перестали любить, он переживает великую потерю в своём личном мире взаимоотношений. Это ощущение потери и есть начальная стадия состояния одиночества. Даже если человек в семье и его любят, он тоже любит, но нет чувства отдачи, он ничем не занят, не приносит пользы в том окружении, где он живёт, то будет чувствовать свою ненужность, потому что один из щитов его личности «упал». Есть много людей, которые не окружены ни одним щитом, — они никого не любят, их никто не любит, и они ничем не заняты, ничего не приносят обществу, нет удовлетворения от сделанного добра. Именно эти люди испытывают острое чувство одиночества, которое переходит в депрессию, и они иногда не видят другого выхода для себя, как только уйти из жизни. Для человека достаточно потерять или не удовлетворить хотя бы одну из потребностей, и он ощутит одиночество.

**Мы не одиноки!**

Бог в Своей любви и милости предусмотрел выход для людей, которые на этой бедной греховной планете попали в такое печальное противоестественное состояние — одиночество. Он не планировал состояние одиночества: *«Не хорошо быть человеку одному»* (Бытие 2:18).

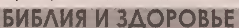
Для того, чтобы удовлетворить потребность человека в любви, Он Сам проявляет величайшую любовь к человеку. Если человек приближается к Богу, он начинает ощущать эту любовь на себе, и потребность в любви восполняется. *«Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, чтобы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную»* (Иоанна 3:16).

Если человеку некого полюбить, если нет семьи, он может любить друзей, родных. Но больше всех он может проявлять любовь к Господу! Ему всегда есть, кого любить в любом случае. Он может восполнить потребность любить. *«Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всею крепостию твоею, и всем разумением твоим, и ближнего твоего, как самого себя»* (Луки 10:27).

Невостребованность в кругу друзей и близких вполне может восполниться трудом, который всегда необходим и прекрасен: дело проповеди для спасения людей, труд с Господом. Успех этого труда даёт самое большое чувство удовлетворения и радости.

Многие, ощущая себя одинокими и желая избавиться от этого неприятного чувства, стремятся создать семью. Видя в этом единственный выход из положения, приносят в семью свою внутреннюю проблему, и состояние одиночества усугубляется. Следующий неверный шаг уже совершается по инерции — сомнение, что супруг является тем человеком, который ему поможет. Потом — развод, избрание другого спутника жизни для создания семьи и в конце тот же результат — одиночество. Это может длиться до тех пор, пока человек не найдёт истинный путь для приобретения внутреннего мира и покоя — мир с Богом, покой в Иисусе Христе.

**Лидия Нейкурс**




# ФАКТОР СТРАХА

Британский политический философ 17 века Томас Гоббс писал, что страх является первичным мотивирующим фактором в жизни человечества. По его мнению, люди создавали правительства, преследуя основную цель — защитить себя от тех, кто может причинить им вред. Независимо от того, кем мы являемся, где живём, все мы сталкиваемся с тем, что нас пугает. Хотя страх сам по себе не всегда плох. Страх является естественной необходимой реакцией, которая помогает людям справиться с опасностью и остаться в живых. Этот инстинкт необходим в мире, где происходят несчастные случаи, преступления, войны, террористические акты, случаются болезни и т. д.

Конечно, в этом мире многое может нас пугать. Но порой мы боимся даже того, чего никогда не может произойти в нашей жизни. Страх часто приводит к стрессу, который может очень дорого обойтись нашему организму, повредив физическому здоровью.

Бог со страниц Библии даёт немало заверений в том, что готов помочь нам избавиться от ненужного страха.

**Подготовила Людмила Яблочкина**

## БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

**Впишите ответы на вопросы, используя Библию. Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу:**

**424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30, «Ваши ключи к здоровью», Библейский урок.**

**В ответ вы получите бесплатные библейские уроки по основам христианской веры или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).**

**1.** Прочитайте Притчи 3:7, 8: *«Не будь мудрецом в глазах твоих; бойся Господа и удаляйся от зла: это будет здравием для тела твоего и питанием для костей твоих».*

Чего, согласно тексту, всё же следует бояться?

**2.** Прочитайте Притчи 8:13: *«Страх Господень — ненавидеть зло; гордость, и высокомерие, и злой путь, и коварные уста я ненавижу».*

Что значит «бояться Господа»?

Библия не призывает бояться живого Бога, как строго гневливого божка из языческих религий, который карает людей за любой промах. Библия поясняет сама, что означает «бойся Господа».

**3.** Прочитайте Евангелие от Матфея 6:31-33: *«Не заботьтесь и не говорите: "что нам есть?" или "что пить?" или "во что одеться?" Потому что всего этого ищут язычники, и потому что Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всём этом. Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это всё приложится вам».*

Чего нам не следует бояться, если мы имеем веру в Бога и живём в соответствии с учением Библии?

**ФИО** ____________________

**Почтовый индекс** __________

**Адрес** ____________________

*Прошу прислать мне Библейский курс (выберите 1 курс)*

☐ *«Наполни свою жизнь праздником» (основы здорового образа жизни)*

☐ *«Удивительные открытия» (основы христианского вероучения)*

# ПРИЗНАТЬСЯ В НЕПОСЛУШАНИИ

**Почему Бог так настойчиво указывает на всестороннее неповиновение человека? По какой причине Он делает всё возможное, чтобы побудить каждого признаться в непослушании?**

Апостол Павел выражает принцип, которого придерживается Бог в отношениях с нами, грешниками: *«Ибо всех заключил Бог в непослушание, чтобы всех помиловать» (Римлянам 11:32)*, то есть признающие свою вину обретают милость, а не признающие вину милости не получают. Проблема не в том, что Бог кому-то не дарует милость, а в том, что грешник не признаёт её необходимость для себя. Кто не признаёт, что болен, тот не обращается к врачу.

Несмотря на огромную ценность дара милости в глазах познавших её людей, большинство тех, кому Бог предлагает эту милость, по-прежнему страдают, не пользуясь её преимуществами. Насколько неразумно отвергать лечение, если без него болезнь смертельна. Это лишь доказывает, как далеко мы заходим, защищая свой имидж. Мы скорее умрём, доказывая свою невиновность, чем рискнём столкнуться со стыдом и отвержением, которые кажутся нам неизбежными, назови мы хоть шёпотом свою болезнь.

Однако если мы знаем, что наша откровенность будет встречена милостиво, нам значительно легче довериться Врачу. Понимая, что Он сохранит конфиденциальность и предложит нам эффективное лечение, мы можем без страха признать наличие проблемы.

Апостол Иоанн сказал, что исповедав наши грехи, мы можем рассчитывать, что Бог простит и очистит нас. Исповедать в данном контексте означает согласиться с мнением Бога и сказать: «Да, Ты прав в Своей оценке: я — грешник и очень нуждаюсь в помощи». Богу известно наше состояние, и мы исповедуем грехи не ради Него, а ради себя.

Как это верно: благость Божья ведёт к покаянию. Можно ещё сказать, что благость гарантирует нашу безопасность, и мы смело можем признать свою нужду в покаянии. Личный вопрос для каждого из нас: почему мы до сих пор остаёмся в стороне от Друга, с такой нежностью привлекающего нас к Себе?

**Подготовила**
**Людмила Яблочкина**

ХРИСТОС-ЦЕЛИТЕЛЬ

# МОЕ ПОКАЯНИЕ ПЕРЕД ГОСПОДОМ

**Я хочу рассказать о себе и своём младшем сыне, как мы получили полное исцеление от нашего любимого Господа Иисуса Христа.**

Это было в Украине. В 1976 году я вышла замуж в г. Менделеевске за приезжего из Одесской области и уехала с ним на его родину — на Дунай, в село Новосельское. Прожила не очень счастливую жизнь. Было по-всякому, но я всегда чувствовала над собой Божью руку. Господь всегда хранил меня. На чужбине было очень тяжело. У нас родились две дочки и два сына. Я их вырастила сама. Некому было помочь: родные и родители со стороны мужа любили выпивать. Муж гулял, избивал меня, выпивал и издевался над детьми. В общем, прошла огонь и воду.

В один из дней 1997 года мой муж вместе с друзьями ушёл на рыбалку. Они попали в ураган и никак не могли с середины реки возвратиться к берегу. Лодка перевернулась и они, пьяные, ушли на дно. Через неделю их нашли.

Когда похоронили мужа, с плеч какой-то камень упал. Я беспокоилась, как я подниму детей на ноги, но Бог дал мне утешение.

Дети подросли с Божьей помощью. Старший сын ловил рыбу, продавал её и на вырученные деньги мы покупали продукты. Две дочки уехали работать в Одессу. Но я всё время плакала, потому что было обидно за свою прожитую жизнь, за такую печальную судьбу. Я не понимала, почему в моей жизни происходит всё не так, как хотелось бы.

Вскоре заболевает мой младший сын Алёша. Диагноз: двусторонняя пневмония, температура очень высокая, весь горит, а «Скорая помощь» — на ремонте. Беру ребёнка на руки и несу его до конца села, где начинается трасса, чтобы увезти в районную детскую больницу. Только я подошла к трассе, как показалась машина — иномарка. Водитель останавливается и без лишних слов быстро везёт нас до самой больницы. Там нас приняли и сказали: «Если бы затянули хоть на один день, то потеряли бы ребёнка».

Пока лежали в больнице, и у меня начались проблемы со здоровьем — обнаружили фибромиому 8 мм. В палате, куда нас сыном положили, лежала ещё одна женщина с ребёнком. Её сын, к моему удивлению был африканец: чёрненький, кучерявый, красивый. Жизнь с мужем у неё не сложилась, и он уехал в Африку. Это, конечно, было печально, но она не унывала, а во всём надеялась на Господа. Мы разговорились, и она предложила мне пойти с ней на служение в церковь, чтобы о нас помолились верующие. Я приняла её предложение. На другой день мы вместе с детьми пошли в церковь. Это было недалеко. Верующие очень приветливо встретили нас. Тогда я ещё не знала Иисуса, но слышала о Нём. Началось служение. Пастор говорил проповедь, а затем призвал людей к молитве покаяния. Я поднялась с Алёшей к кафедре, вместе с нами поднялась ещё одна женщина, которая страдала алкогольной зависимостью. В этот момент я почувствовала Божье присутствие. О нас молились. Священник подошёл и помазал нас елеем. И здесь Господь пробудил во мне слёзы покаяния, я поняла, как я не права перед Господом, но прощена Им.

Когда после служения мы пришли в больницу, то я заметила, что состояние моего ребёнка стало улучшаться; он начал бегать по коридору, даже медперсонал начал изумляться. А я, к своему удивлению, напротив, почувствовала себя плохо. Начались боли в животе и кровотечение. Но потом, когда боли прошли, я поняла, что Господь так исцелил фибромиому.

Пролежали в больнице мы недолго — 3 – 4 дня. Приехав домой, я начала ходить в евангельскую церковь. Но и тут Господь не давал мне покоя. Читая Слово Божье, я не могла понять, почему церковь не соблюдает субботу так, как это написано в четвёртой заповеди. Я чувствовала, что Господь ведёт меня дальше познавать Его истину. В церкви я всегда задавала этот вопрос, но ответа не получала.



Через 3 года после смерти мужа я переехала к себе на родину, в г. Менделеевск. Здесь посещала евангельскую церковь, в которой тоже не получила удовлетворительного ответа о соблюдении субботы. И тогда я стала просить у Бога в молитве, чтобы Он показал мне Свою истинную церковь. И Он показал. Я приняла крещение в Церкви христиан-адвентистов седьмого дня.

Обращаясь к читателям, хочу сказать, что Господь Иисус — Целитель, Великий Врач, Он исцеляет все болезни, если искренне исповедуешь перед ним все свои грехи и примешь Его как своего личного Спасителя. Он всех любит и принимает.

**Сакина Кокош,**
*г. Менделеевск, Татарстан*

**Дорогие читатели!**

Если в вашей жизни произошло исцеление по вере в Иисуса Христа, мы приглашаем вас поделиться этим опытом! Редакция газеты «Ваши ключи к здоровью» обратит внимание на каждое свидетельство, и каждый получит в подарок книгу о здоровом образе жизни.

Мы желаем, чтобы произошедшее в вашей жизни или случай ваших друзей был благословением для каждого читателя газеты. Да благословит вас в этом Господь!

На конверте делайте пометку: «Чудесное исцеление»

Пишите нам на адрес редакции: **424028, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30,** «Ваши ключи к здоровью». Или по электронной почте: **redactor@sokrsokr.net**

# НЕЛИШНЕЕ О ЛИШНИХ КИЛОГРАММАХ

**Известно ли вам, что один лишний килограмм веса укорачивает жизнь на два месяца? Это значит, избыток веса в 30 кг будет стоить пяти лет жизни. Откуда же берутся лишние килограммы?**

Количество людей, имеющих избыточный вес, на всём земном шаре превышает 1 миллиард человек. К ним прибавляются более 300 миллионов человек, страдающих ожирением. Особую тревогу вызывает тот факт, что за последние 12 лет количество детей, страдающих диабетом второго типа, увеличилось в 10 раз.

Всё больше экспертов в этой области приходят к выводу, что в стремительном развитии эпидемии ожирения скорее виновна окружающая среда, чем биология, генетика человека. Почти во всех странах общество провоцирует человека потреблять энергии больше, а расходовать меньше.

Доступность соблазнительных высококалорийных продуктов является одним из важных факторов, который невозможно обойти стороной. Результаты одного исследования, проведённого в Соединённых Штатах, показали, что люди в возрасте от 20 до 40 лет на протяжении 8 лет набирают от 7 до 8 кг веса, то есть, в среднем, 1 кг в год.

Предположим, что каждый лишний килограмм веса — это 7000 ккал. Учёные подсчитали, что в среднем энергия накапливалась по 15 ккал в день, а 90 % населения приобретали до 50 ненужных килокалорий в день. Это означает, что если бы люди снизили потребление энергии на 50 ккал, то у 90 % населения можно было бы предотвратить ожирение.

Откуда берутся лишние 50 ккал в день?

Благодаря метаболическим затратам на потребление пищевых продуктов излишек энергии не откладывается на все 100 %, эффективность накопления составляет 50 %. Это означает, что из каждых поглощённых 100 ккал были отложены в виде энергии только 50 ккал.

Из этого расчёта следует, что рост веса, который наблюдается среди населения, можно было бы остановить, либо увеличивая расход энергии, либо сокращая её поступление на 100 ккал в день.

Без решительных изменений в образе жизни повысить расход энергии на 100 ккал в день или остановить увеличение веса можно было бы, например, пройдя пешком лишних 1,5 – 2 км. Это смогло бы предотвратить рост веса, который происходит незаметно, с годами. Другими словами, нужно проходить от 2200 до 3000 дополнительных шагов ежедневно.

Чтобы снизить поступление калорий на 100 ккал в день предлагаю сократить потребление растительных масел, сливочного масла и маргарина. Ложка растительного масла содержит приблизительно 130 ккал, а 15 г сливочного масла — 100 ккал, так что сокращение этих 100 ккал в день не составит проблем. Для взрослого человека, который нуждается приблизительно в 2000 ккал в день, это означает снижение поступления калорий всего на 5 %.

Одной из главных задач остаётся улучшение состояния здоровья наших детей. Они — крайне уязвимая часть нашего общества, потому что из-за недостатка информации и особенностей своей физиологии и психики не могут сделать взвешенный выбор относительно своего здоровья. Поэтому роль родителей и родственников исключительно важна. Нужно избавиться от заблуждения, что чем больше ребёнок ест, тем лучше будет развиваться. А мамам следовало бы отказаться от усердия в приготовлении сладостей и выпечки, а предлагать больше фруктов и салатов, а освободившееся время проводить в подвижных играх с детьми.

Безусловно, нужно принимать меры, чтобы хотя бы противостоять нездоровым привычкам общества, в котором мы живём, если уж мы не можем изменить его.

**Эмиль Радулеску,**
*«Нелишнее о лишних килограммах»*



НЕ ЗАВИСИМОСТЬ

# ЦЕНА КУРЕНИЯ

Курить я начал рано, в тринадцать лет меня научил троюродный брат. Он говорил, что если у тебя в руках дымит сигарета, то ты уже стопроцентный мужчина. А если сигареты нет, то тебя всерьёз воспринимать не будут. Я поверил ему, хотя он был младше меня почти на год, и стал у него учиться курить. Вначале было неприятно, тошнило, кружилась голова, слабость, но пацаны говорили, что это скоро пройдёт, что надо немного потерпеть, зато потом все меня будут уважать и слушать моё мнение, потому что я курю. Банальная логика, но в шестом классе уровень интеллекта довольно низок. А когда я немного поумнел, постепенно произошла переоценка ценностей. И в восемнадцать лет я понял, что курение — глупость, и я решил бросить курить. Но не тут-то было! За пять лет я пристрастился к курению до такой степени, что не курить меня хватало всего на полтора дня. Что я только ни делал! Сколько денег я потратил на экстрасенсов! Применял разные системы и методы, бросал и сразу, и постепенно, применял и систему Кашпировского, и систему Чумака — всё без толку. Тогда я решил, что я слабохарактерный, у меня отсутствует сила воли, и вообще я буду курить до конца своих дней.

А потом у меня случился сильнейший инсульт. По очереди жена, сестра и мать сидели около моей кровати в больнице. Главврач сказал, что мне нельзя вставать с кровати в течение трёх недель, и эти три недели не курить. Сигареты мне не давали. Но я и не настойчиво просил. Думал, вот он, тот самый шанс, благодаря которому я наконец-то брошу курить! Курить я, слава Богу, бросил, но чего мне это стоило! В течение полутора лет я ощущал сильнейшую тягу к курению, у меня обострилось обоняние, нюх стал, как у собаки, но постепенно восстановился.

Всё это сопровождалось нервными стрессами. Я разошёлся с первой женой, женился на второй. Вторая жена была верующей и предложила мне обратиться к Богу за помощью. Мы нашли адвентистскую церковь и стали регулярно посещать богослужения. Я просил Бога освободить меня от тяги к курению. Но жить негде, на работу нигде не принимают (правая сторона парализована). Порой хотелось всё бросить и закурить, тем самым успокоить свои нервы. Но я думал: с таким трудом я бросил курить, и всё без толку? И я благодарил Бога, что сейчас меня уже не тянет к сигаретам.


*На фото Сергей Менкель*

Очень трудно было бросить. Организм ещё как-то можно «обмануть», а вот мозг «обмануть» практически невозможно. Можно обдумать все «за» и «против» курения, всё взвесить, и задать себе вопрос: хватит ли у тебя силы воли победить эту привычку? И уже потом раз и навсегда бросить курить. А почему «раз и навсегда»? Потому что чем чаще вы будете бросать и снова начинать курить, тем сильнее мозг будет сопротивляться. Но какая бы сильная воля у вас ни была, окончательное освобождение от зависимости может дать только Бог.

Желаю всем читателям успехов в борьбе с вредными привычками. И да хранит и поможет вам Бог.

**Сергей Менкель,**
*г. Саратов*

# ПИЩА ДЛЯ СЕРДЦА

**Ни один продукт сам по себе не обеспечивает человека всеми необходимыми питательными веществами, за исключением материнского молока в период младенчества. Поэтому знание того, как выбирать продукты и правильно комбинировать их, обладает жизненной важностью. Сегодня статья посвящена тому, как выбрать продукты для здоровья нашего сердца.**

Попытайтесь ритмично сжимать в кулак пальцы руки и разжимать их один раз в секунду. Через несколько минут, возможно, вы устанете и откажетесь продолжать упражнение. Сердечная мышца выполняет упражнения, очень похожие на сжимание и разжимание пальцев руки, но делает это без остановок, задолго до нашего рождения и до смерти. Эта способность миокарда, сердечной мышцы, работать непрерывно и без устали — один из наиболее удивительных фактов, имеющих отношение к физиологии животных и человека.

Однако сердце всё же отдыхает. Оно делает это в короткий период между ударами. В течение нескольких десятых долей секунды миокард расслабляется и получает кровь и питательные вещества через коронарные (венечные) артерии.

**Диета для здорового сердца**

• Ешьте как минимум пять порций свежих фруктов ежедневно.

• Ешьте ежедневно, по меньшей мере, один свежий овощной салат (большая порция), заправленный оливковым или подсолнечным маслом.

• Ешьте хлеб, макаронные изделия из муки грубого помола вместо белого хлеба из рафинированной муки.

• Уменьшите потребление соли и сахара.

Просто приготовленная пища, основу которой составляют фрукты, маслосодержащие орехи, овощи, бобовые и цельнозерновые злаки, обеспечивает лучшую защиту от сердечного приступа. Фрукты и овощи должны составлять костяк диеты для здорового сердца.

**Брокколи** — идеальная пища для больного сердца. Среди всех разновидностей растений семейства капустных брокколи выделяется высоким содержанием белков, кальция, провитамина А (бета-каротина) и витамина С. Она также богата калием и содержит малое количество натрия.

**Грецкие орехи** — высококонцентрированный продукт, содержащий высокий уровень необходимых жирных кислот, витамин В и микроэлементы: цинк, медь и марганец. Риск инфаркта миокарда снижается по мере того, как растёт потребление в пищу грецкого ореха. Сырые грецкие орехи следует очень хорошо пережёвывать.

**Банан** — один из самых питательных и целебных фруктов. Он идеален по своему составу для страдающих заболеваниями миокарда, коронарных сосудов (стенокардией, инфарктом миокарда, аритмией, сердечной недостаточностью) или нарушениями системы кровообращения (повышенным артериальным давлением, артериосклерозом).

**Горох** следует включить в диету тем, кто страдает от сердечной недостаточности, кардиомиопатии (дегенерации сердечной мышцы) и заболеваний коронарных сосудов сердца. Горох — хороший источник железа, цинка, фолиевой кислоты и клетчатки. Он также содержит значительное количество провитамина А (бета-каротина).

**Виноград** рекомендуется при любом состоянии сердца, поскольку:

• Он обеспечивает энергию в форме простых сахаров, которые нужны сердечной мышце для сокращений. Хотя основной источник энергии для сердца — жирные кислоты, оно также использует глюкозу.

• Виноград богат калием и содержит кальций и магний — минералы, помогающие сердцу стабильно работать.

• Помимо этого виноград практически не содержит натрия и насыщенных жиров — двух главных врагов сердечно-сосудистой системы.

**Изюм.** Его калорийность меньше 300 ккал/100 г. Он очень богат железом: 100 г содержит до 25 % суточной потребности в этом минерале. Изюм также богат калием (825 мг/100 г) и клетчаткой (6,8 %). Содержание жиров в нём такое же, как и в свежем винограде (0,58 %). Содержание витаминов группы В выше, но в нём меньше витамина С, а витамин А почти полностью отсутствует.

Железо в винограде/изюме — негемовое, само по себе оно сложнее для усвоения, чем железо в мясе. Однако его усваиваемость сильно возрастает в присутствии витамина С, содержащегося в самом винограде или в других продуктах растительного происхождения. Склонные к анемии пациенты заметят улучшения при регулярном употреблении винограда летом и осенью и в остальные времена года.



## ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

### КОНСЕРВИРОВАНИЕ БЕЗ САХАРА

Лето и осень — время активной заготовки пищи. Оно начинается с клубники и вишни в начале лета и заканчивается яблоками осенью. Много лет назад мы поняли ценность консервированных без сахара фруктов и ягод.

Предлагаем некоторые указания по применению фруктовых соков вместо сахара:

✓ пользуйтесь спелыми, но не подпорченными фруктами. В них больше всего естественной сладости;

✓ внимательно осматривайте в магазинах и запасайтесь натуральными ананасовыми, виноградными, яблочными и апельсиновыми соками. Крупный фрукт нужно разрезать ломтиками или на кусочки. Для подслащивания требуется лишь один стакан сока на литр фруктов.

✓ пользуйтесь обыкновенными инструкциями консервирования, только вместо сиропа (кипятка с сахаром) берите фруктовый сок, доведённый до кипения.

### КАКОЙ СОК К КАКОМУ ФРУКТУ?

Здесь начинается самое интересное. Пользуйтесь соком, который дополнял бы фрукт, но позволял доминировать его вкусу. Вот несколько рекомендаций, но не бойтесь экспериментировать сами.

✓ Абрикосы — мы пробовали подавать к столу в равных частях яблочного и ананасового сока, или же в белом виноградном или яблочном соку, к которому добавляли немного мёда.

✓ Слива — виноградный.

✓ Вишня — виноградный или яблочный.

✓ Персики — ананасовый + яблочный; яблочный + апельсиновый; яблочный.

✓ Груша — ананасовый + апельсиновый; яблочный.

✓ Яблочный соус — не подслащивайте! Смесь красных и жёлтых яблок даёт вкусную комбинацию (если яблоки не особо сладкие, их можно просто прогреть небольшим количеством яблочного концентрата).

**Сотрудники санатория «Новое начало»**

## ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

Уважаемые читатели!

Наша газета распространяется в сотнях городов России совершенно бесплатно. Она существует благодаря пожертвованиям верующих людей, которые хотят помочь своим соотечественникам подкрепить своё физическое и духовное здоровье.



Если у вас есть желание и возможность поддержать нашу газету, вы можете внести добровольное пожертвование, средства от которого пойдут на:

- работу «Горячей линии»;
- развитие сайта газеты в Интернете;
- расширение здания редакции;
- работу Заочной Библейской школы.

Ваши пожертвования вы можете зачислить любым удобным для вас способом:

**На мобильный счёт редакции: +79177129247 или на Яндекс-деньги: 410011027720106.**

Также абоненты **МТС, Билайн и Мегафон** могут послать пожертвование через смс.

Отправьте смс на номер **7522** с текстом: **ГАЗЕТА[пробел](сумма пожертвования).**

Например: **ГАЗЕТА 100**

После отправки сообщения вам придёт запрос на подтверждение, на который нужно ответить.

Даже самая скромная сумма может стать достойным вкладом в благое дело!

Заранее благодарим!

**Редакция газеты «Ваши ключи к здоровью»**



• Вы хотите бесплатно подписаться на нашу газету?

• Желаете узнать координаты распространителей в вашем населённом пункте?

• Болеете или имеете другую нужду, за которую нужно помолиться?

**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ**

**8 800-100-2457**

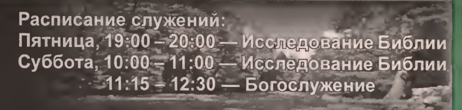
Звонки принимаются с 10:00 до 18:00 часов в рабочие дни, в пятницу — с 10:00 до 13:00.

Вы обязательно получите необходимую информацию и духовную поддержку!

Звонок бесплатный по всей территории России.

## ЦЕРКОВЬ "ИСТОЧНИК ЖИЗНИ"

4325 Zachary Lane North,
Minneapolis, MN 55442



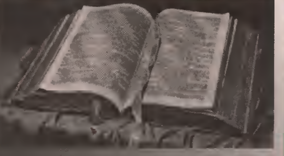

*The joy of the Lord is your strength!*



Приглашаем на богослужения Церкви




Каждую субботу
в 10:00 утра
и в 6:00 вечера.



Адрес:
16022 SE Stark Ave., Portland OR 97322.

## ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ на Богослужения Церкви АСД «Парусия»!

Суббота:

С 10:00 до 11:00 — изучение Священного Писания разной тематики во всех возрастных группах.

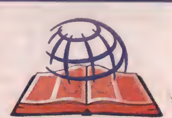
С 11:15 до 12:30 — Богослужение (пение, молитвы, детские истории, опыты, проповедь).

**Пастор Церкви —**
Виктор Крушеницкий,
магистр Богословия.

**Наш адрес:**
**116 Lakeland Hills Way SE,**
**Auburn, WA 98092.**

**E-mail: vkrushen04@yahoo.com**
**www.Steps2God.org**
**tel: 253-632-4098**

## Телеканал открытая книга город спокен антенна 39.3



программы о здоровье, семье, молодёжные программы, музыка, проповеди и многое другое круглосуточно на канале **«Открытая Книга» 39.3** в городе Спокен смотрите в интернете на сайте **www.openbooktv.com**

## церковь ОТКРЫТАЯ КНИГА

1725 W.Courtland Ave, Spokane, WA

**Расписание богослужений**
**Пятница: 6:00 pm - Богослужение**
**Суббота: 9:30 am - молитвенное служение**
**10:00 am - Богослужение**

**Сердечно Вас приглашаем!**

***Приглашаем всех желающих для изучения Божьего слова***

***Занятия проходят по субботам в 9:30 утра***

**АДРЕС:**
**5108 106 AVE.**
**EDMONTON, CANADA**
**ТЕЛ: (780) 465-4426**

## Центр духовного возрождения

**Богослужения проходят:**
**Пятница 19:30 вечера**
**Суббота 10:00 утра**

1809 Gardena Ave
Glendale CA 91204
www.novoe-nachalo.com
(818) 662-9044

## Центр духовного просвещения

**15318 SE Newport Way**
**Bellevue, WA 98006**
**(425) 687-6590**

**Еженедельно по субботам:**

**9:30** — молитвенное служение.
**10:00** — Библейская школа с отдельными классами для всех возрастов.
**11:15** — Богослужение: музыкальное славословие, ходатайственная молитва, рассказ для детей, личные свидетельства о Божьей силе и чудесах, проповедь Виталия Олийника, личные молитвы.

Если Вы в какую-то из суббот не в состоянии прийти на богослужение, смотрите служение славословия и проповедь в 12:00 дня в прямом эфире на вебсайте Центра по адресу **www.russiancenters.com**

**Филиалы Центра:**

**СЕВЕРНЫЙ — 820 North Broadway, Everett, WA 98201;**
**ЮЖНЫЙ — 9720 18th Street Ct. E. Edgewood, WA 98371.**
**Начало — в 10:00 утра каждую субботу.**

*Программа и содержание богослужений одинаковы в любом из мест проведения благодаря тождественности материала для Библейской школы и прямой видеотрасляции проповеди.*

*Добро пожаловать в **ближайшую субботу!***

## ЦЕНТР ДУХОВНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ В ТАКОМЕ

**1301 S. Baltimore, St. Tacoma, WA 98465**

**ПЯТНИЦА** 7:00 вечера — изучение Библии и молитвенное служение.

**СУББОТА** 2:00 дня — Библейская Школа.
3:15 дня — Богослужение.
7:00 вечера — молодежное служение.

Мини-церкви в малых группах: Понедельник, вторник, четверг в 7:00 вечера.

Чтобы узнать адрес, звоните по телефону: **(253) 205-79-00**

**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!**

Газета «Ваши ключи к здоровью» № 8(44)
Главный редактор — Наталья Воронина.
Ответственный за выпуск на северо-западе США — Виталий Олийник. Адрес редакции: 424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30. redaktor@sokrsokr.net
Газета печатается в 25 городах и распространяется на территории России, стран СНГ и Соединенных Штатов Америки.
Общий тираж 467 881 экз.
Тираж в Bellevue 6 500 экз.

Учредитель издательства на северо-западе США — Центр духовного просвещения.
Federal EIN# 42-1585367
Издается под патронатом Координационного Совета русскоязычных церквей Христиан Адвентистов седьмого дня северо-запада США. Стоимость подписки на год, включая доставку — $20.00. Подписка вместе с газетой «Сокрытое Сокровище» — всего $30.00!
По всем вопросам связывайтесь с издательством любым удобным способом:
Russian Center P.O. 6936
Bellevue, WA 98008 (425) 687-6590
editor@russiancenters.com